С нелегким паром, или Чем пахнут персики в кальяне

Почему ароматный табак, помещенный в прибор, не менее опасен

► Древние индусы когда-то избавлялись от сильных болей с помощью кальяна, заправленного лекарственными травами. Терапевтическая процедура приобрела иное предназначение в наши дни, превратившись в небезопасное и сомнительное удовольствие.

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

Научи меня плохому!

Красиво жить не запретишь, подумали журналисты «Нашего Белгорода», когда собирались посетить одно из питейных заведений города, где можно покурить кальян. Не удивляйтесь. О пагубности курительных смесей, содержащихся в кальянном табаке, мы прекрасно осведомлены, но понять и, скорее, почувствовать, чем притягивает новомодный прибор многочисленных любителей «подышать» в трубочку, очень хотелось. Интерес попробовать этот табачный хлам подогревался еще и тем, что ни у меня, ни у моей коллеги прежде не было опыта курения кальяна.

Местом эксперимента выбрали популярный среди горожан ресторан в Белгороде. Приятная музыка, оригинальный интерьер, погруженный в полумрак, достаточно взрослая публика, постепенно заполнявшая просторное помещение, - первые наблюдения производили хорошее впечатление и располагали к уютному продолжению вечера. Сделали скромный заказ и сразу поинтересовались кальяном. Официант пригласила к нашему столику кальянщика, которого мы и просили научить нас плохому, наперебой задавая вопросы:

- Что за табак? В нем есть никотин? И смолы присутствуют? А можно со вкусом клубники? Правда, это невредно? В колбе вода или вино? И на молоке делаете? Я молоко вообще-то не очень! В чем разница между сигаретами? И как это все курить? Сами-то курите? Я бы с вишенкой попробовала! А выдыхать куда? Здесь же люди…

Нам, честно говоря, и не нужно было напрягаться, чтобы достойно сыграть роли дилетантов, потому что, судя по выражению лица сотрудника ресторана, мы действительно мало что понимаем в вопросе кальянокурения. Но надо отдать ему должное - юноша хоть и улыбался снисходительно, но отвечал на вопросы терпеливо. Правда, как выяснилось позже, не всегда компетентно. Итак, разведка боем показала, что лучше всего, по словам нашего нового знакомого, курить табак отечественного производства. В это заведение, например, привозят смесь из Санкт-Петербурга. Чем лучше? Он чище. Про табак без никотина не слышал - в ресторане клиентам предлагают исключительно табак, содержащий никотин. Смолы выделяются в каждом из них, однако в легкие якобы не попадают.

-Дело в том, что они оседают на стенках колбы, - объяснил кальянщик. - Да и табак, увлажняясь под воздействием жидкости, теряет значительную часть вредных веществ. Вода выполняет своеобразную функцию фильтра. Но для первого раза, если у вас нет аллергии на никотин, могу порекомендовать вам некрепкий табак на воде с чем-нибудь сладким, например, со вкусом печеного персика.

Зная о том, что кальян наиболее опасен, если приготовлен с использованием алкоголя, попросили сотрудника добавить в колбу вино - если экспериментировать, подумали мы с коллегой накануне, то рисковать по полной программе. Вдруг согласится и принесет? Кальянщик, к счастью, отказался - только на воде или молоке. Мы переглянулись: аллергии у нас нет, а печеные персики, кажется, не ели никогда - даже в виде ядовитого дыма. Цена вопроса - 800 рублей. Несите!

Ощущения противоречивые. С одной стороны, глубоко вдыхая приготовленную смесь, действительно чувствовали сладкий вкус персика. Густые клубы фруктового пара окутывали нас и сидящих рядом посетителей, создавая иллюзию дымовой завесы. А с другой, так и не поняли, после какого слова надо смеяться. В чем кайф-то? Это подстава, подумали сначала. Нас, наверное, в чем-то заподозрили и принесли самый полезный кальян в мире, обогащенный витаминами и минералами! Эй, кальянщик! Научи нас плохому! Давай что-нибудь покрепче! Увы, цитрусовый микс, приготовленный по нашей просьбе спустя полчаса, тоже не впечатлил. Зато он вдохновил гостей ресторана за большим столиком напротив, которые заказывали прибор четыре раза подряд. Итог эксперимента - минус 1300 рублей (не считая еды) и никакого удовольствия. В чем оно, господа курильщики?

Голая правда

Многими людьми кальян ошибочно рассматривается как безопасная альтернатива вредоносным сигаретам, именно поэтому курительный прибор, дошедший до нас из древней восточной культуры, стал привлекательным и для заядлых, и для начинающих курильщиков. Главный аргумент невежд, в том числе и белгородского кальянщика, заключается в том, что табачный дым, преодолевая слой жидкости, фильтруется и становится якобы безопасным. Вся правда - из уст врача-психиатра-нарколога кабинета профилактики наркологических расстройств областного наркологического диспансера Ирины Алейник.

-Среди курильщиков - это самый популярный миф, с годами обрастающий еще более странными фантазиями, - развеяла сомнения Ирина Юрьевна. - Запомните главное: любой процесс, в котором наблюдается неполное сгорание или тление, обязательно приводит к выделению дыма, содержащего ядовитые вещества: формальдегиды, соли тяжелых металлов, угарный газ, бензапирен. Последний, кстати, относится к канцерогенам первого класса опасности, провоцирующим развитие рака. Поэтому курение кальяна однозначно вредно для здоровья.

Для справки. Бензапирен содержится в каменно-угольной смоле, почве, воздухе больших городов. Основной источник - все производства, включающие процессы горения (ТЭЦ, котельные, нефтехимические, асфальтобитумные заводы). По такому же принципу опасное вещество образуется на горящей свалке. Автомобильные выхлопы, жареное мясо, копчености также дают бензапирену зеленый свет. В табачном дыме от трех сигарет содержится около 10 граммов этого канцерогена.

Редакционный эксперимент в ресторане, казавшийся в большей степени легким развлечением, мы с коллегой позже переквалифицировали в преступление над собой. Вывести канцерогены из организма непросто, а бензапирен, ко всему прочему, способен накапливаться в нем, поэтому и приводит к раку легких у курильщиков. Я рассказал Ирине Юрьевне о своем опыте курения кальяна - врач только покачала головой.

-Вас наверняка учили вдыхать дым глубоко и с усилием, - предположила нарколог. - Ведь именно при таком подходе внутри кальяна создается отрицательное давление. Представляете, насколько дым глубоко проник в ваши легкие? А если бы вы так проводили досуг, например, каждые выходные? Нетрудно догадаться, какому риску подвергают себя те, кто курит кальян регулярно и много. Интоксикация - самое безобидное последствие подобного времяпровождения; помимо смертельного рака вам со временем могут угрожать бронхиальная астма, аллергические реакции, гипоксия. Для полноты картины приплюсуйте ко всему сказанному передающийся по кругу мундштук - это же прямой источник инфекционных и вирусных заболеваний.

И еще одна важная деталь. 23 февраля 2013 года вступил в силу Федеральный закон №15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», запрещающий курение табака в общественных местах, а с 1 июня 2014 года вступил в силу запрет курения табака в организациях общественного питания и торговли. Ресторан, как и любая точка общепита, общественное место, значит курить табак здесь нельзя? Ситуацию прокомментировала заместитель руководителя федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Белгородской области Наталья Потявина.

-Если вам продали и позволили с помощью кальяна курить смесь, содержащую табак, это, безусловно, прямое нарушение Фе-

дерального закона, - сказала Наталья Витальевна. - И неважно, что именно вы курили в ресторане - кальян или обычную сигарету: присутствие в составе табака говорит само за себя. Любой посетитель заведения, пришедший, например, выпить чашку кофе или просто поужинать, вправе написать жалобу в Роспотребнадзор о нарушении его прав. Подобные жалобы, кстати, к нам поступают регулярно: в октябре-ноябре 2018 года по обращениям граждан в Белгороде нашим управлением была приостановлена деятельность четырех кальянных на 70 суток, расположенных на первых этажах многоквартирных домов.

«Убойная» сила: сигарета или кальян?

Изучив десятки экспертных мнений и официальную позицию Всемирной организации здравоохранения о степени пагубности на организм человека, пришел к выводу: сигарета и кальян убивают одинаково беспощадно и жестоко, разница лишь в том, что кальянный табак ароматный и увлажненный. По некоторым параметрам кальян даже превосходит сигарету по «убойной» силе.

Уровень никотина в моче после выкуривания средней дозы кальяна повышается в 73 раза, котинина - в четыре, табачных нитрозаминов, которые могут вызвать рак легких и поджелудочной железы, - в два раза.

В одной затяжке содержится около 1,79 мг угарного газа. Давайте посчитаем: за один сеанс курения кальяна делается около 100 затяжек (учтите то, что в таком курении принимают участие несколько человек). Значит, за всю сессию вдыхается 179 мг угарного газа. Количество СО, согласно исследованиям, при выкуривании одной сигареты - 11,66 мг.

Что происходит внутри сигареты и кальяна в процессе курения? В первом случае табак сгорает под действием высоких температур, а во втором - не горит, а тлеет. Однако результат тот же - мы отравляем организм никотином и вредными примесями. Просто сигарета делает это быстро, кальян - медленнее.

Если во время курения сигареты наибольший вред здоровью наносит никотин, то при курении кальяна имеет значение вдыхаемый дым. Табак для кальяна по составу очень напоминает сигаретный, в нем не так много смол, бензола, формальдегида, однако это не значит, что он менее вреден. Сигарету человек курит не больше пяти минут, и за непродолжительное время получает, разумеется, меньше вредных веществ, чем организм курильщика, вдыхающего ароматный дым около часа.

Несмотря на то, что в кальянном табаке концентрация опасных веществ ниже, чем в сигаретном, во время курения кальяна мы, тем не менее, потребляем внутрь огромное количество угарного газа. Если температура кальянного угля - около 600 градусов, то по количеству «съеденного» угарного газа 45-минутный сеанс курения кальяна равен выкуриванию одной пачки сигарет. А вдыхание кальянного дыма с усилием гарантирует отравление угарным газом не только верхних, но и нижних дыхательных путей.

Какой способ самоубийства выберет среднестатистический курильщик, на самом деле не важно. А у меня по-прежнему из головы не выходит бензапирен - в прямом и переносном смыслах…

Рейды и опросы

В Белгороде работают общественные организации, в том числе «Скорая молодежная помощь», которые занимаются проблемой кальянокурения, проводят рейды по заведениям общепита. Участники организаций выясняют, продают ли подросткам курительную смесь, опрашивают жителей многоквартирных домов, на первых этажах которых располагаются кальянные, - не нарушаются ли их права? Если есть жалобы, общественники сообщают о них в контролирующие органы.

Сотрудники отдела по борьбе с незаконным оборотом наркотиков УМВД России по городу Белгороду также проводят профилактические мероприятия, направленные на пресечение и недопущение незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ. Об этом рассказал начальник отдела капитан полиции Андрей Пономаренко:

-Одно из основных наших направлений - проведение рейдов по кальянным клубам Белгорода. Выявляем административные правонарушения, связанные с курением табака в неустановленных местах и помещениях, а также фактов посещения кальянных несовершеннолетними. Полицейские обращаются к жителям города с просьбой сообщать о фактах противоправных действий по телефону доверия УМВД России по Белгородской области: 8 (4722) 352-033 или 02.

Почем кальян для народа?

В Белгороде кальяны можно купить как в специализированных магазинах, так и в обычных торговых точках, торгующих подарками и сувенирами. Размеры, цены, особенности сборки - на любой вкус и цвет. Мне опять пришлось прикинуться несведущим и зайти в один из таких магазинов в районе Харьковской горы. У друга, мол, день рождения скоро, хочу порадовать бензапиреном и прочей гадостью в домашних условиях. Бойкая продавец охотно рассказала все, что знала.

-Рекомендую купить большой прибор, потому что концентрация вредных веществ в нем меньше, - честно призналась женщина. - На синий не смотрите - он ручной сборки, может рассыпаться. Здесь ведь важна герметичность, понимаете? Вот зеленый - фабричный. Такой стоит 3200 рублей. Плюс пачка арабского табака - 210, на четыре порции хватит; уголь для розжига - 240, фольга - 100 рублей.

Интересуюсь: правда ли, что табак арабский? Конечно! А питерского нет? Нет. Можно взглянуть на состав табака? Пожалуйста, но только там все по-арабски и по-английски написано. Действительно, верчу в руках квадратную пачку и пытаюсь понять, с чего начать. Продавец выручила: нашла нужное место и даже сумела перевести на русский язык.

- Никотина - 1,5 мг, смолы - 0, противопоказан беременным и людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, - прочитала она деловито. - Брать будете?

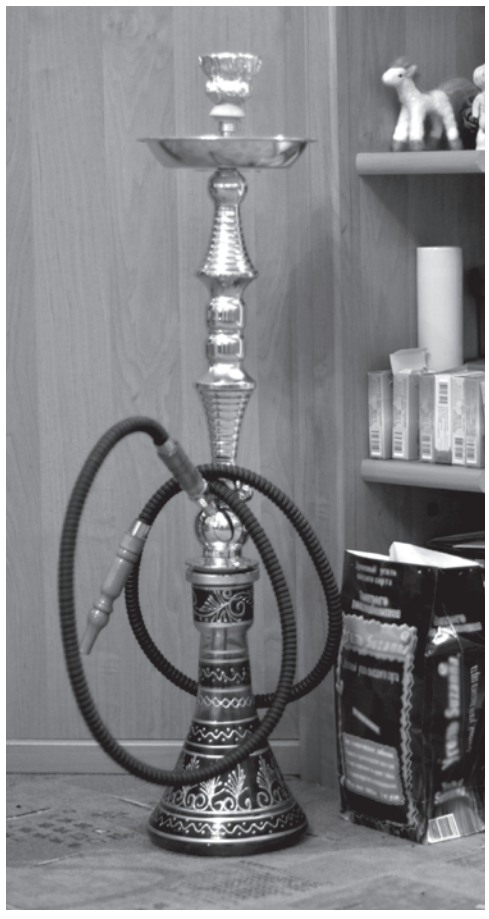
Ассортимент табака в магазине большой. Все фрукты и ягоды мира, пожалуй, уместились на небольшом прилавке. Пообещав подумать, я ушел. Мой вымышленный друг, которому хотел преподнести вредный сюрприз, останется без подарка. Так ему и надо.

Чем бы курильщик ни тешился...

Те заядлые курильщики, кто хотя бы однажды задумался о собственном здоровье, нашли, как им кажется, безопасный вариант решения проблемы. Речь об электронных сигаретах. Поверхностно вникнув в состав жидкости, которой заправляются картриджи, и вдохновившись тем, что курить их можно в общественных местах, они с облегчением взяли на вооружение этот диковинный продукт китайской технической мысли. В чем разница между обычной сигаретой и электронной? Ликбез от врача-нарколога Ирины Алейник, надеюсь, расставит все по своим местам: у электронной сигареты в условном рейтинге вредности тоже есть своя отметка.

-В обычных сигаретах никотин втягивается через табак, а в электронной поступает через раствор, преобразованный в готовый для втягивания пар, - прокомментировала Ирина Юрьевна. - Вот и вся разница. Степень опасности для человека до конца еще не изучена, но те данные, которыми специалисты располагают сейчас, позволяют утверждать: электронные сигареты хоть и в меньших объемах, но все-таки наносят вред организму. Достаточно, мне кажется, того, что поражаются оболочки глаз, дыхательные пути.

Пока Всемирная организация здравоохранения воздерживается от прямых заявлений о вреде электронных сигарет, американское управление по контролю за продуктами и лекарствами (FDA) провело тестирование этой дымящейся палочки и обнаружило в ней канцерогенные вещества. Справедливости ради скажу, что концентрация найденных элементов в разы меньше по сравнению с табаком. Американцы не поленились и сделали анализ жидкой начинки картриджей, выявив грубые расхождения между



заявленным и фактическим составами. Российские же ученые настоятельно не рекомендуют переходить с обычных сигарет на электронные: исследования продукта продолжаются и окончательные результаты еще не известны.

Что в жидкости? Глицерин (для образования пара), пропиленгликоль (действует как растворитель для остальных компонентов; вместе с никотином участвует в создании эффекта «удар по горлу»), никотин, дистиллированная вода, ароматизаторы и красители. Можно исключить из состава никотин (такие картриджы продаются), но будут ли они привлекательны в таком виде для курильщиков? Вряд ли. На человеческой зависимости от никотина производители ядовитого мусора будут наживаться до тех пор, пока мы с вами покупаем его. Чем бы курильщик ни тешился - лишь бы курил...

Никотина и зрелищ!

Министерство здравоохранения России в прошлом году предложило запретить использование кальянов в местах общественного питания - ресторанах, кафе и барах - с 1 января 2019 года. Соответствующий законопроект был направлен в правительство.

В пояснительной записке отмечалось, что «в последние годы особенно насущной стала проблема потребления различных курительных смесей в местах общественного питания с помощью такого устройства, как кальян». «Достаточно трудно определить, добавляется в состав такой курительной смеси табак или нет», - говорится в документе.

В начале ноября 2017-го правительство вернуло на доработку подготовленную Минздравом антитабачную концепцию на 2017-2022 годы: департамент социального развития правительства высказал ряд юридических и технических замечаний. Что будет дальше, покажет время.

Лично для меня кальян и все, что связано с курением, теперь ассоциируется с этим симпатичным африканским туземцем с самодельным тыквенным кальяном в руке (см. фото). Жив еще, курилка? Молчит, однако. Испытание дымом и общение с врачом-наркологом дали четкое представление о том, как выглядит смерть от курения (да простит меня туземец). Хотите никотина? Вот вам и зрелище после его многократного употребления!

Чем пахнут персики в кальяне, вы уже знаете. Не пробуйте. Никогда.

Владимир ПИСАХОВ

ФОТО АВТОРА И ИЗ СВОБОДНЫХ ИСТОЧНИКОВ